FOTOS: HANSPETER LÄSSER/MONTAGE: FIT FOR LIFE

Die Dauer läufer

Ein begeisterter Läufer rennt viel und häufig, ein Streakrunner jeden Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Denn sonst wäre er kein Streakrunner. Das tägliche Laufen ist eine Herausforderung, die einen speziellen Reiz ausübt. Vier Schweizer zählen sich aktuell zum Kreis der Dauerläufer.

VON BEATE KITTL

Er läuft, wenn 70 Zentimeter Neuschnee liegen. Er läuft, wenn er erkältet ist. Er läuft in den Ferien, an Weihnachten und Ostern. Walter Leemann aus Dättwil im Aargau läuft jeden Tag, seit dem 8. Mai 2005, mehr als 500 Tage am Stück.

Leemann ist ein Streakrunner. Diese kleine, aber engagierte Bewegung von Laufbegeisterten wird zunehmend populärer. Das Ziel: während eines möglichst langen Zeitraums jeden Tag mindestens 1 Meile oder 1,6 Kilometer zu laufen. Leemann bringt es im Schnitt auf 8,6 Kilometer pro Tag.

Streakrunner kann jeder sein, der sich ein paar strengen Regeln unterwirft. Die wichtigste: Er muss jeden Tag joggen, Hilfsmittel sind verboten. Die 24-Stunden-Frist muss eingehalten werden; wenn jemand eine Zeitzone überfliegt und Mitternacht verpasst, hat er seinen Streak gebrochen. «Einmal bin ich nachts um halb zwölf von einer Geburtstagsparty 4 Kilometer heimgelaufen», sagt Kurt Lenggenhager aus Winterthur. Er sei vorher nicht dazugekommen. Sein aktueller Streak beträgt mehr als 400 Tage und 3200 Kilometer.

Was sind das für Leute, die sich dem täglichen Diktat der Laufschuhe unterwerfen? Sportfanatiker? Masochisten? Die Weltspitze des Streakrunnings mutet schon etwas kauzig an: Weltrekordhalter Ron Hill trabte seit dem 4. April 1964 über den Asphalt seiner Heimat in England. Als er im Juli 2005 aufhörte, war er mehr als 41 Jahre lang jeden Tag gerannt. Nichts konnte ihn stoppen: Er joggte, nachdem er sich bei einem Autounfall das Brustbein gebrochen hatte und nachdem er im Spital Krampfadern entfernen lassen musste. Ron Hill ist aber nicht einfach ein komischer Vogel, der mit etwas möglichst Speziellem auf sich aufmerksam machen wollte. Er war auch ein erfolgreicher Läufer. Hill nahm an drei Olympischen Spielen teil (1964, 1968 und 1972), war 1969 Marathon-Europameister in Athen und gewann 1970 den Boston-Marathon.

Vier Schweizer Streakrunner

Auch in Europa gibt es Streakrunner, die schon seit Jahren täglich unterwegs sind. Tabellenerster ist ein deutscher Pfarrer mit über 1000 Tagen. Die Schweizer – vier finden sich auf der aktuellen europäischen Rangliste – nehmen es dagegen vergleichsweise gemütlich. Der hartnäckigste Dauerjogger ist zurzeit Walter Leemann mit etwas mehr als 500 Tagen. «Ich bin ein Genussläufer», sagt der 57-Jährige. Der Winterthurer Kurt Lenggenhager, 55-jährig, will seinen Streak nicht um jeden Preis durchziehen: «Es soll schon noch Spass machen.» Drei Streaks hat er begonnen, zweimal musste er abbrechen, einmal wegen Grippe, einmal wegen eines schmerzenden Gelenks im Rücken.

Ein Waldlauf mit einem Streakrunner ist kein Extremsport. In mässigem Tempo trabt Walter Leemann über den Schotter und erzählt, wie er seine täglichen Läufe organisiert. Der Bauleiter aus Dättwil AG ist braun gebrannt und sprüht vor Energie, er sieht mindestens zehn Jahre jünger aus als Mitte fünfzig. «Ich will Natur pur», sagt er, «das Grün ist eine Abwechslung von Maschinen und Beton auf den Baustellen.» Aber gelegentlich joggt er auch die Strasse entlang – wenn die Freizeit knapp ist, setzt ihn sein Kollege ein paar Kilometer vor der Baustelle am Strassenrand ab.

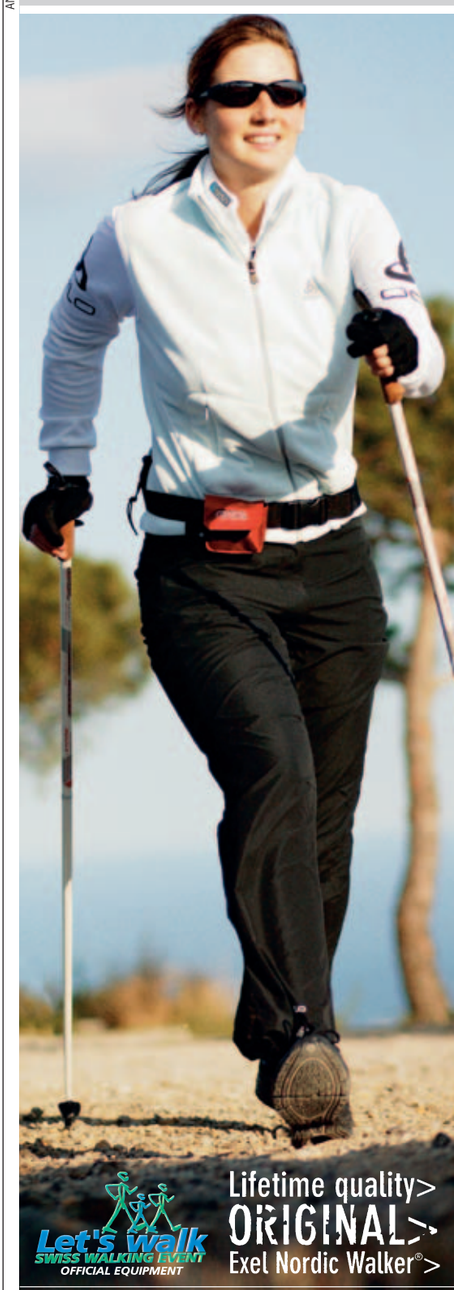
Leemann begann seinen Streak am Tag, nachdem er in der Zeitung vom ersten Schweizer Streakrunner las. «Das mache ich auch», sagte sich Leemann. Er brachte damals 91 Kilogramm auf die Waage. Sein Streak ist auch ein Kampf gegen die überzähligen Pfunde. Mit dem Gewichtsverlust von 12 Kilogramm ist er sehr zufrieden: «Ein schöner Nebeneffekt.»

Leicht zwanghaft mutet die Leidenschaft von Leemann und Lenggenhager schon an. Beide laufen oft alleine, stapfen durch tiefen Schnee und trotzen eisiger Kälte. «Meine Familie findet es schon ein bisschen komisch», gibt Lenggenhager zu. Leemann macht nicht einmal bei einer Erkältung eine Pause oder nach seinem ersten Marathon, dem diesjährigen Zürich-Marathon. Die 2,2 Kilometer hätten ihn sogar erfrischt, sagt er. «Nach meiner ‹Notrunde› am nächsten Tag gings mir viel besser.»

«Täglich laufen kann das Leben verändern»

Die erste offizielle Streakrunning-Bewegung entstand im Jahr 2000 in den USA. Aber natürlich waren ihre Mitglieder nicht die Ersten, die täglich ihre Laufschuhe schnürten; schon der deutsche Ausdauerguru Ernst von Aaken propagierte das tägliche Training. Zu einer Art Gemeinschaft wurde das Streakrunning aber vor allem durch das Internet.

Die Mitglieder unterwerfen sich freiwillig rigiden Vorschriften: Erst nach 365 Tagen wird man in den erlauchten Kreis der US-Vereinigung aufgenommen, die inzwischen 131 Mitglieder zählt. Läufe dürfen weder

ANZEIGE
exel
www.nordicwalking.com


Das neue Comfit Sicherheits-System von Exel löst ähnlich wie eine Ski-Sicherheitsbindung aus, sobald der Stock irgendwo fest hängen bleibt.
Distributed by
www.sportcare.ch • Tel. 044 940 00 88
www.chrissports.ch • Tel. 052 355 14 84
Erhältlich im Sportfachhandel

FOTO: HANSPETER LÄSSER

Streakläufer Walter Leemann hat als angenehmen Nebeneffekt etliche Kilos abgenommen.

vor- noch nachgeholt, noch durch Spazierphasen unterbrochen sein. Direkte Kontrolle gibt es keine. «Man setzt auf die Ehrlichkeit der Teilnehmer», sagt Lenggenhager.

Im deutschsprachigen Raum sind die täglichen Läufer eher locker formiert. 32 Aktive stehen auf der aktuellen Rangliste. Ihr Treffpunkt ist das Internetportal streakrunner.de, wo sie sich unter Pseudonymen wie «Markus läuft», «Distance-Runner» und «RunningEve» austauschen. «Täglich laufen kann Ihr Leben verändern», schreibt dort Erich2. Unter den gemeldeten Dauerläufern befindet sich lediglich eine Hand voll Frauen.

Ein gutes Stück sportlicher als der Durchschnittsbürger sind die meisten Streakrunner schon – nicht wenige laufen Marathons oder sogar Ultraläufe. Der Langzeitläufer Ron Hill absolvierte in jungen Jahren den Boston-Marathon in nur 2 Stunden und 9 Minuten. Leemann schaffte seinen ersten Marathon dieses Jahr in Zürich in beachtlichen 3 Stunden 23 Minuten.

Den Moderateren unter den Läufern – wie den beiden Schweizern – dient der tägliche Lauf vor allem zur Motivation. Leemann ist zwar kein Sportneuling: In seiner Jugend war er Orientierungsläufer, als Leistungssportler rannte er auch damals schon täglich. Doch dann war für 15 Jahre Schluss mit der Bewegung. Die selbst auferlegte tägliche Verpflichtung motivierte ihn beim Wiedereinstieg: «Ich musste seither noch kein einziges Mal überlegen, ob ich laufen gehe oder nicht.»

Sportjunkies sind die meisten Kilometer-Sammler nicht. «Echte Suchtläufer sind zum Glück selten», sagt Matteo Rossetto, Sportmediziner am Äquilibris-Sportmed in Basel. Ein Läufer gilt als süchtig, wenn das Laufen zu seinem zentralen Lebensinhalt wird. Wenn jemand läuft, ohne Rücksicht auf Gesundheit, Familie und Beruf zu nehmen, immer mehr Zeit und Energie in seine Obsession investiert – ähnlich wie ein Glücksspieler, der sich ruiniert und trotzdem das Wetten nicht lassen kann. Ein Patient von Rossetto joggte und joggte, obwohl er an einer Degeneration des Hüftgelenks litt. Bis das Gelenk brach. «Danach lief er mit dem künstlichen Hüftgelenk weiter.»

So weit würde es Walter Leemann nicht treiben. Er läuft aus Rücksicht auf seine Partnerin meist in der Mittagspause, sonntags ziehen sie gemeinsam los – er zu Fuss, sie auf dem Bike. Kurt Lenggenhager läuft morgens vor der Arbeit. «Mit Fieber würde ich nie laufen gehen», sagt er. «Das ist meine Grenze.»

Tägliches Laufen medizinisch unproblematisch

Der Körper kann die täglichen Kilometer leicht wegstecken, sagt Sportarzt Rossetto. Wenn jemand in Marathonform ist, verfüge er über ausreichend Grundkondition. «Dann spricht nichts dagegen.» Nur zu schnell und zu weit sollte man nicht laufen. Bei lockerem bis mässigem Tempo und eine Dauer von 30 bis 50 Minuten überwiege der Gesundheitsnutzen. Doch bei Erkältung, Fieber und angegriffenen Atemwegen «ist Laufen tabu», hält Rossetto fest. Wie Leemann es tut, sollte man also nicht laufen. «Laufen als Zwangsmassnahme ist nicht optimal», sagt der Sportmediziner.

Bei den Streakrunnern steht die Leidenschaft über dem Leistungsanspruch. Während ambitionierte Marathonläufer ihre Körper stählen, um die 42 Kilometer ein paar Minuten schneller zu bewältigen, war Leemanns erster Marathon vielleicht schon sein Letzter. Der ungebrochene Streak sei ihm wichtiger: «Ich möchte das zweite Jahr schaffen», sagt er. Und dann lockt das nächste Ziel, der grosse Streakrunner-Traum: die 1000 Tage-Grenze.

* Beate Kittl ist freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Basel und Indonesien.

Streakrunning-Facts

Der Name Streakrunner kommt vom englischen Wort Streak, was so viel wie «Strähne» oder «Serie» bedeutet. Demnach ist ein Dauer- oder Serienläufer ein Streakrunner. Und nicht zu verwechseln mit einem Streaker, denn dies ist die englische Bezeichnung für einen Flitzer.

Regeln: Um einen Streak nicht zu unterbrechen, muss täglich eine Laufstrecke von mindestens 1 Meile (= 1,6 km) gelaufen werden. Diese Laufeinheit muss ohne technische Hilfsmittel oder Unterstützung Dritter durchgeführt werden. Ein «Laufen auf Vorrat» (z. B. zweimal laufen am Vortag und dann keine Laufeinheit) ist ebenso ungültig wie das Nachholen einer versäumten Laufeinheit des Vortages. Meist werden die Trainingsdokumentationen in einer gemeinsamen Liste zusammengetragen. Hier werden auch Starttermine und Abbrüche der Streaks gemeldet. Eine Kontrolle über die Angaben gibt es nicht, es gilt der Ehrenkodex. *go*

MIT GORE-TEX® SCHUHEN LAUFE ICH BEI JEDEM WETTER.

IT'S A GREAT DAY

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

gore-tex.com

PUMA®
pumarunning.de

GORE-TEX® XCR® Footwear. Klima Management für Schuhe.

Nur weil es Ihnen Spaß macht, im Regen zu laufen, müssen Ihre Füße das noch lange nicht gut finden. GORE-TEX® XCR® Laufschuhe lassen Schweiß und überschüssige Wärme raus, ohne das Wetter reinzulassen. Denn – nur trockene Zehen sind wirklich glückliche Zehen.

© 2003, 2006 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX®, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY™, IT'S A GREAT DAY™, GORE-TEX® XCR®, GORE® und Bildzeichen sind Marken von W. L. Gore & Associates.